

【たけのこ・タケノコのゆで方】

◆ 用意するもの ◆

- タケノコ 2～3本
- 米ぬか 1カップ
- 大きめの鍋
- 皿（落としぶた用）



1. タケノコは水でよく洗って土やゴミを取り除く。穂先を斜めに3cmほど切り落とす。
このとき、かなり力があるのでタケノコをしっかり押さえて切る。
※ 包丁でタケノコを切るときに、ころがるので注意！！
2. 皮に包丁で、縦に1本切り目をいれる。
こうすると、火が通りやすく、ゆで上がった後、皮がむきやすい。
皮が厚い先端部分は、深めに刃を入れる。
3. 外側の皮をあらかじめ3～5枚むいておく。これだけで、ゆで時間がかかなり違ってくる。

3-2. 新鮮なたけのこは えぐみが少ないのですが、特にえぐみを嫌われる方へお薦めなのが、
ゆでる前に完全に皮をむき取り、縦に半切して煮ることによって、えぐみを逃げやすくします。
また、大きな鍋が準備できない時に便利な ゆで方です。
ただし、この方法だと同時に たけのこの旨味が多少減ることにもなるようです。
4. タケノコがゆったりと入る大きさの鍋に、タケノコとタケノコがかぶるぐらいの水を入れ、
米ぬかを加える。強火にかけ、煮立ったらクツクツ静かに煮立つ程度まで火を弱め、
鍋の口径よりひとまわり小さい皿を落としぶたにして40分～1時間ほどゆでる。
途中水が減ったら、タケノコがかぶるくらいまで水をたす。
5. 途中、タケノコの根元のほうに竹串を刺して、ゆでぐあいを確認する。
竹串がスーッと通るくらいになったらゆで上がり。
火を止めて、ゆで汁につけたまま室温でさます。**急冷しない。**
(**ポイント** ; 室温までゆっくりとさますことで、えぐみを解消。)
6. 完全にさめたら、タケノコを取り出して米ぬかを洗い流す。
穂先の柔らかい皮（姫皮）は残して、切り目からグルリと皮をむく。これで完了。

【たけのこ・タケノコの保存の仕方】

- 米ぬかを洗い流した茹でたタケノコの皮をむいてよく水洗し、大きめのボールにタケノコを入れ完全に浸るまでの水を加え、ふたはせずに冷蔵庫で保存します。
毎日水を取り替えば、1週間程度保存可能です。

◀ **新鮮！朝掘りたけのこ（筍タケノコ）産地直送 通販** ▶

<https://velvet-goods.com/tkns/>

ファームヴィレッジ-たけのこの里

